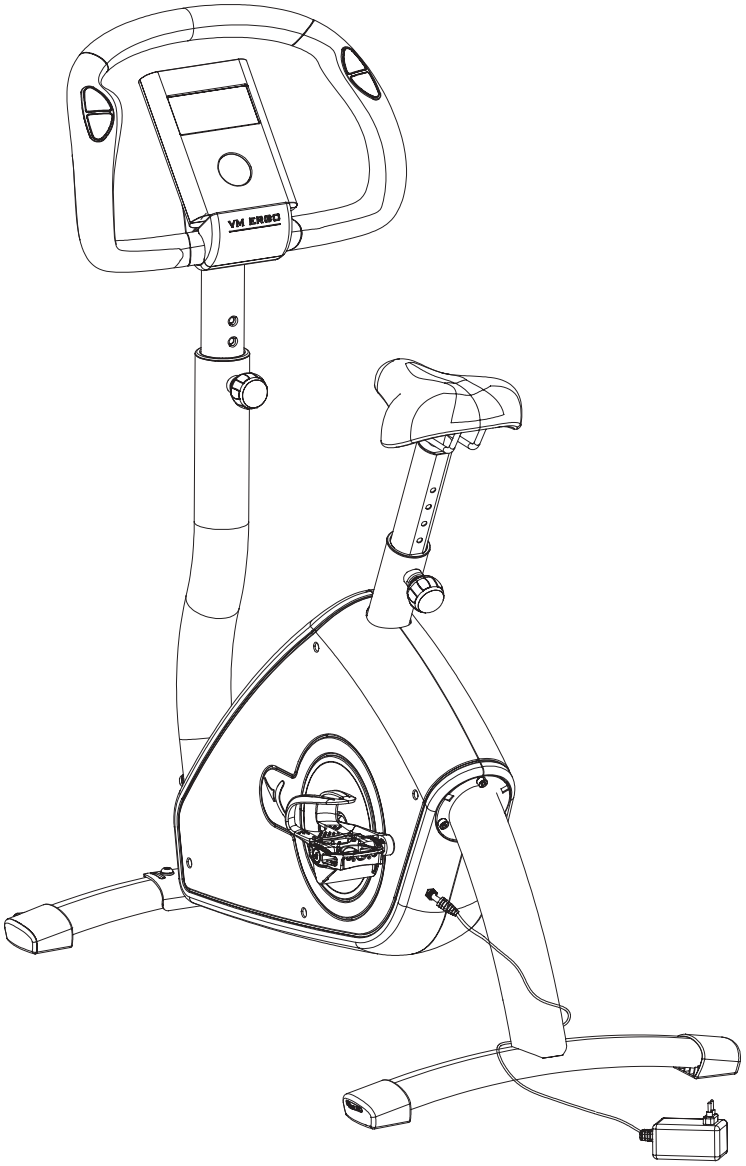
VM ERGO

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书



DOMYOS

VM ERGO

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
A se păstra instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

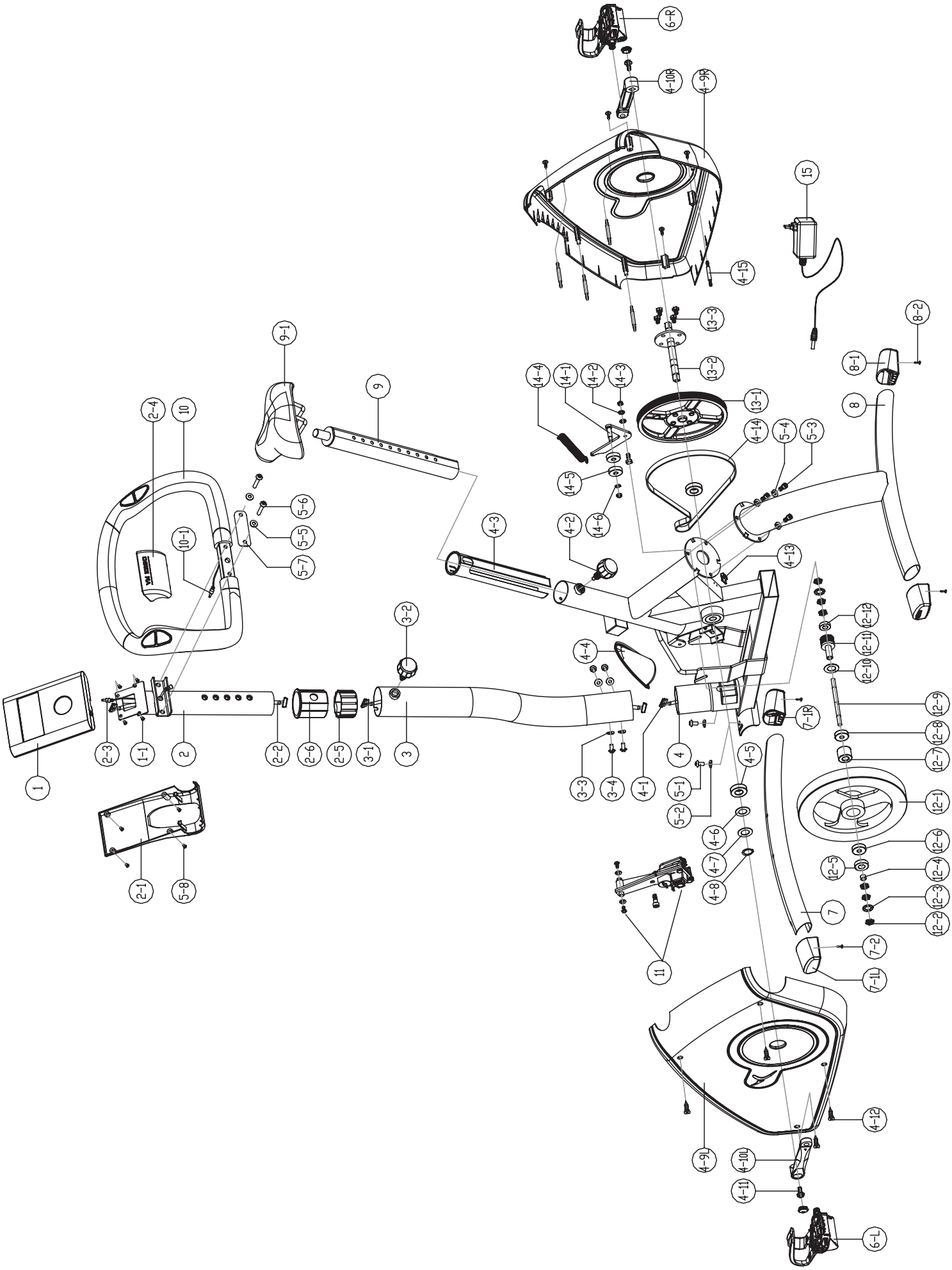
DOMYOS

decathlon creation©

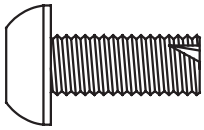
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

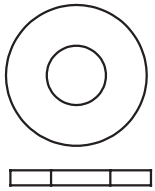
Réf. pack : 425.501 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品


6-R
4-10R
4-9R
15
4-15
13-3
13-2
8-2
8-1
9-1
9
14-4
14-1
14-2
14-3
13-1
8
2-4
10
4-14
5-4
5-3
14-5
14-6
4-2
4-3
4-13
5-6
5-5
5-7
10-1
3-2
4-4
12-12
12-11
12-10
12-9
12-8
12-7
7-1R
1
2-3
1-1
2
2-2
2-6
2-5
3-1
3
3-3
3-4
4-1
4
5-1
5-2
4-5
4-6
4-7
4-8
12-1
12-6
12-5
12-4
12-3
12-2
7
11
7-2
7-1L
2-1
5-8
4-12
4-9L
4-10L
4-11
6-L

A



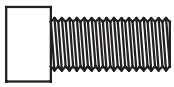
M8 x P1.25 x 20L



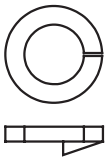
Ø19 xØ8 x 2T

X 2

B



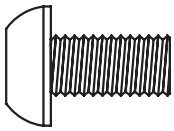
M8 x 16L



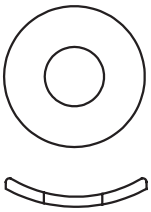
Ø8

X 3

D



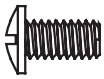
M8 x 16L



Ø19 x Ø8 x 2T

X 4

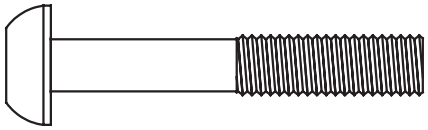
E



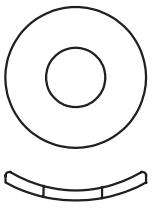
M5 x 10L

X 4

F



M8 x 50L



Ø19 x Ø8 x 2T

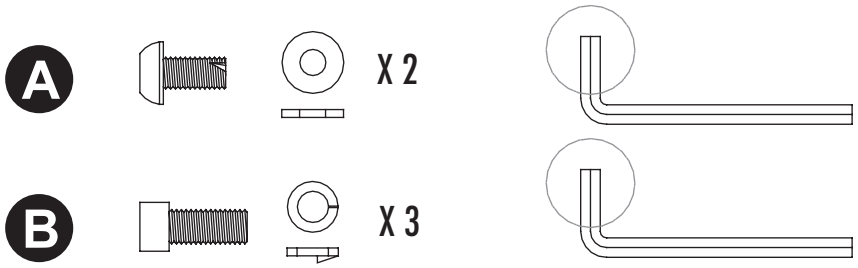
X 2

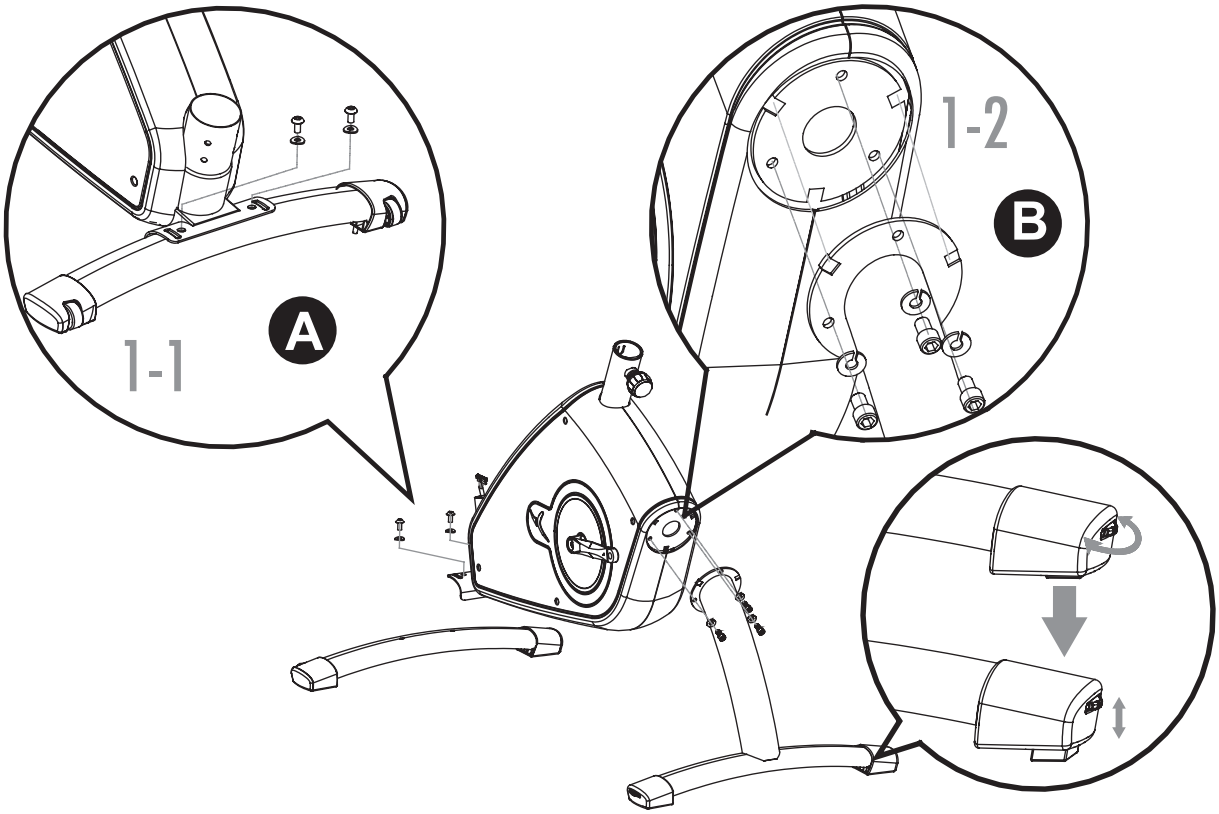
G

M5 x 12L

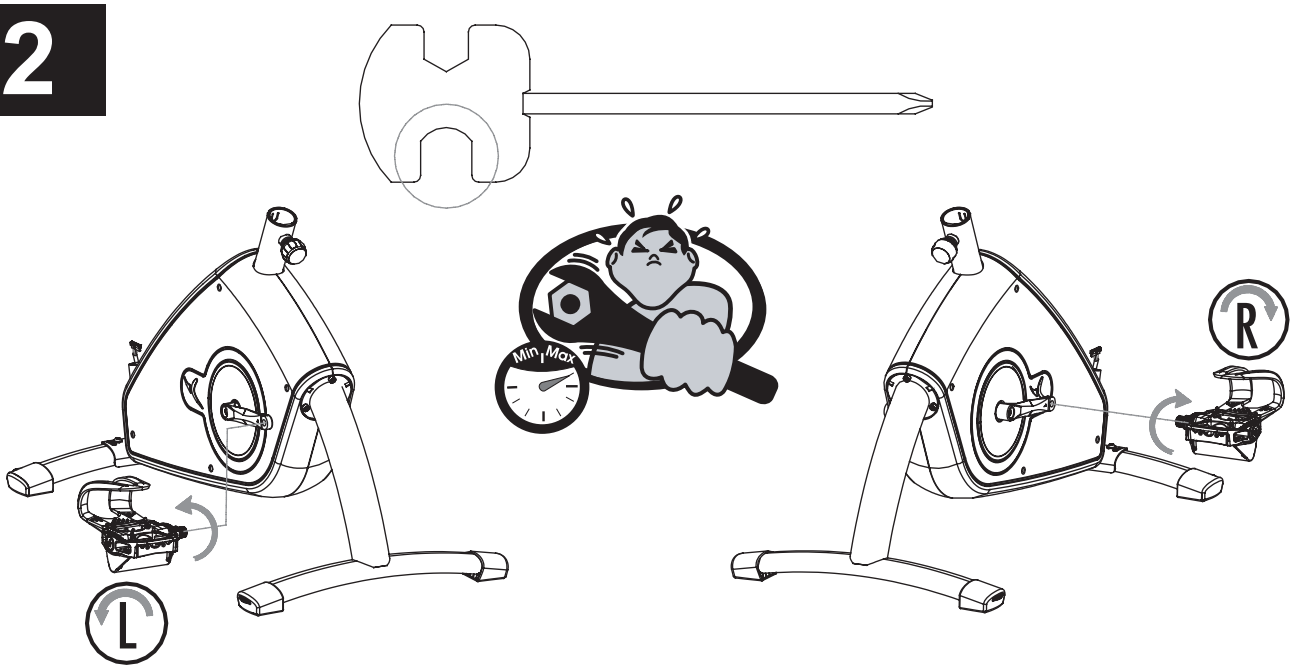
X 4

1

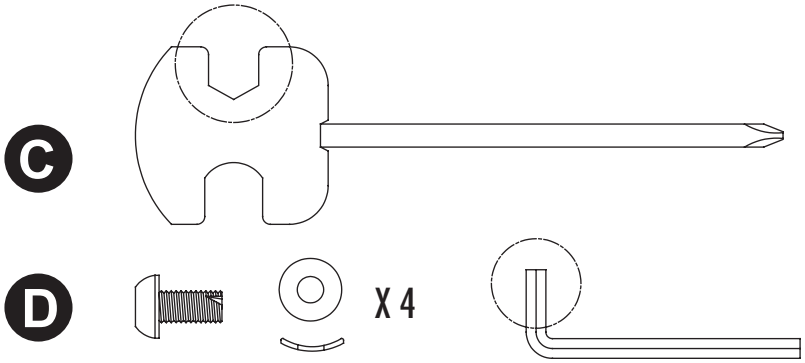


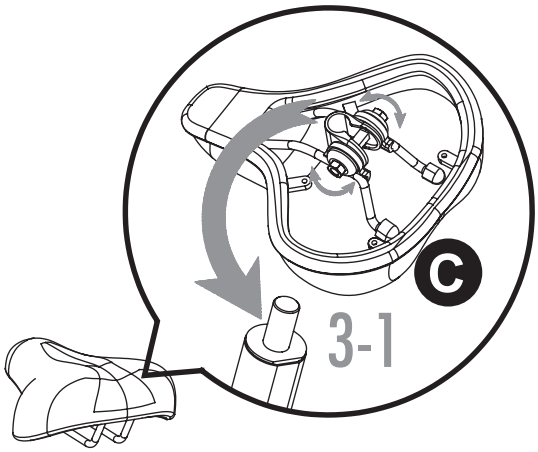


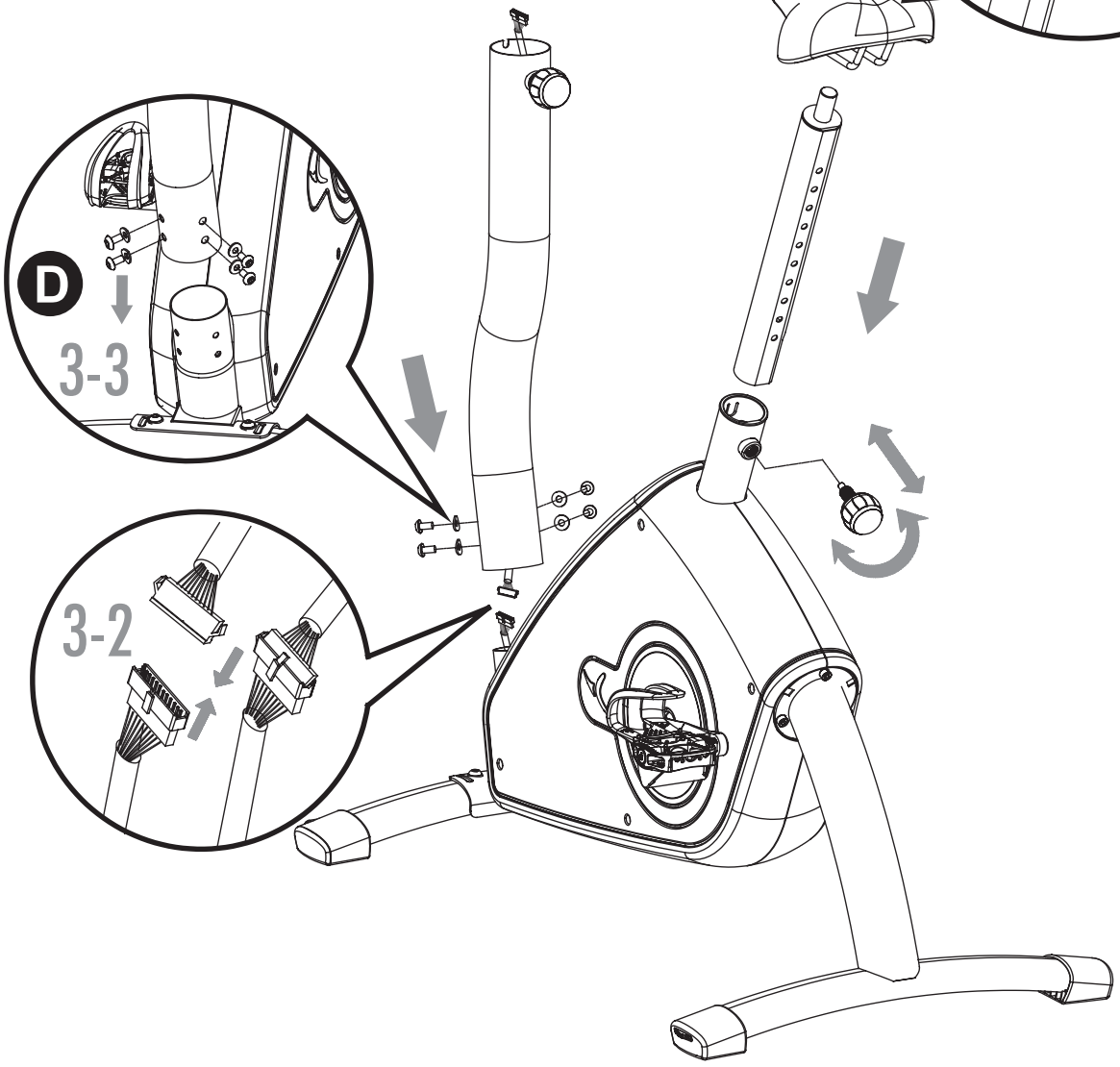
2



3





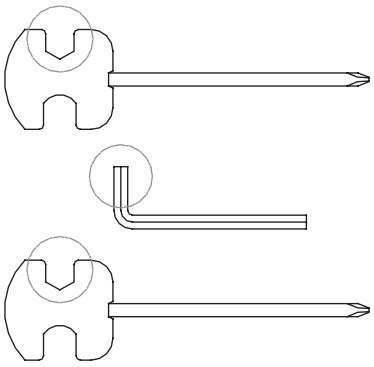


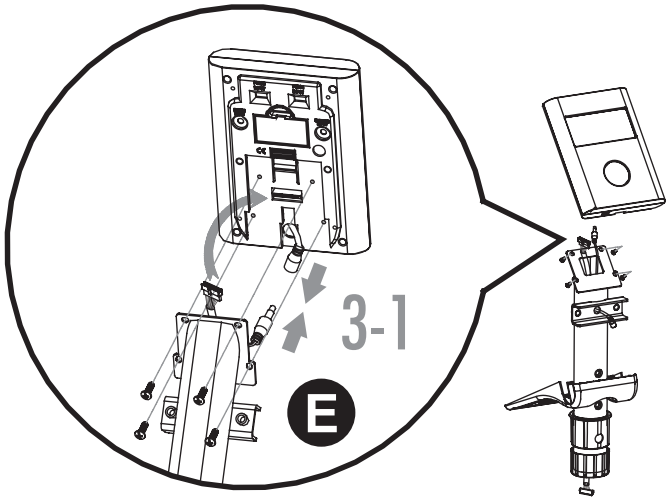
4

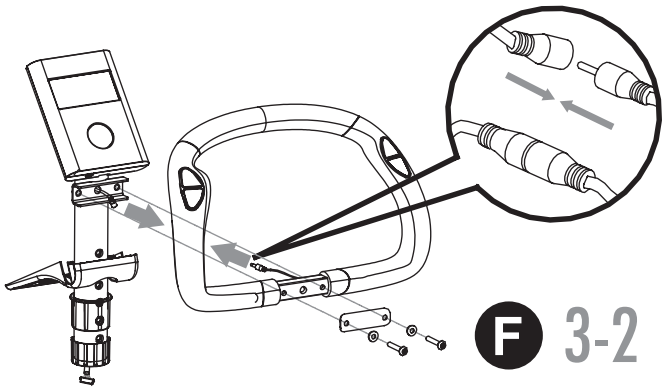
E X 4

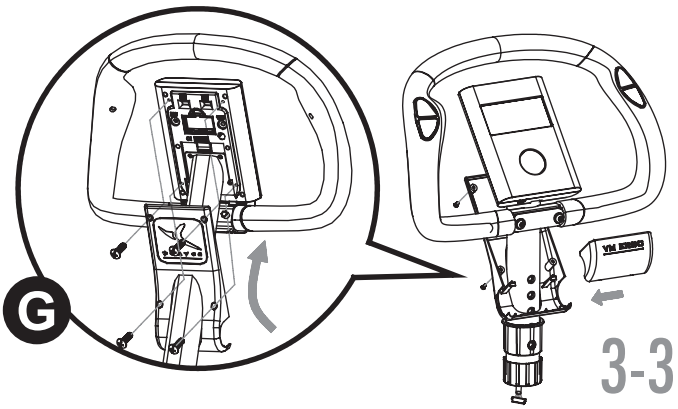
F X 2

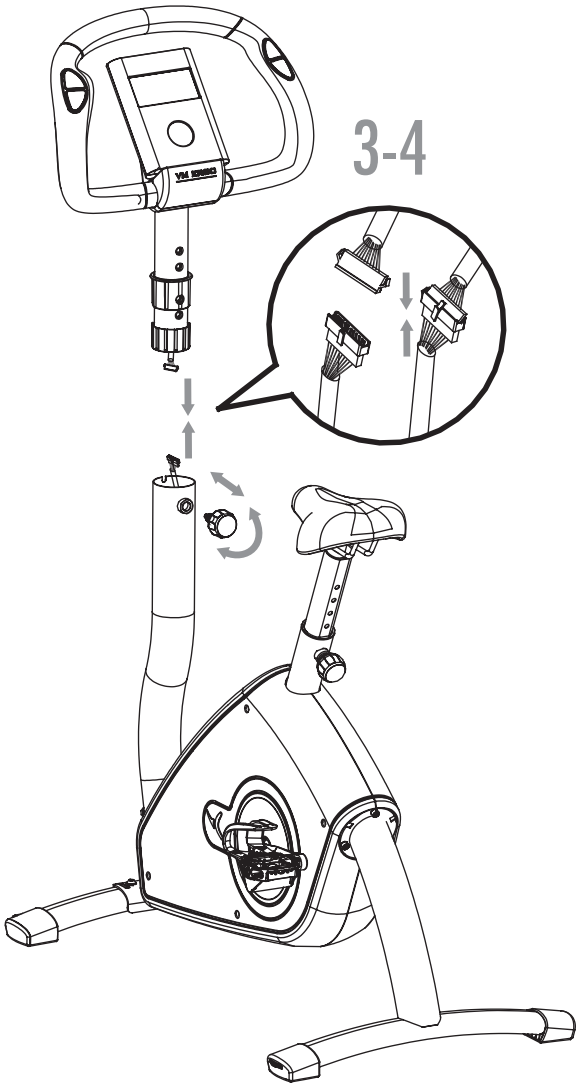
G X 4





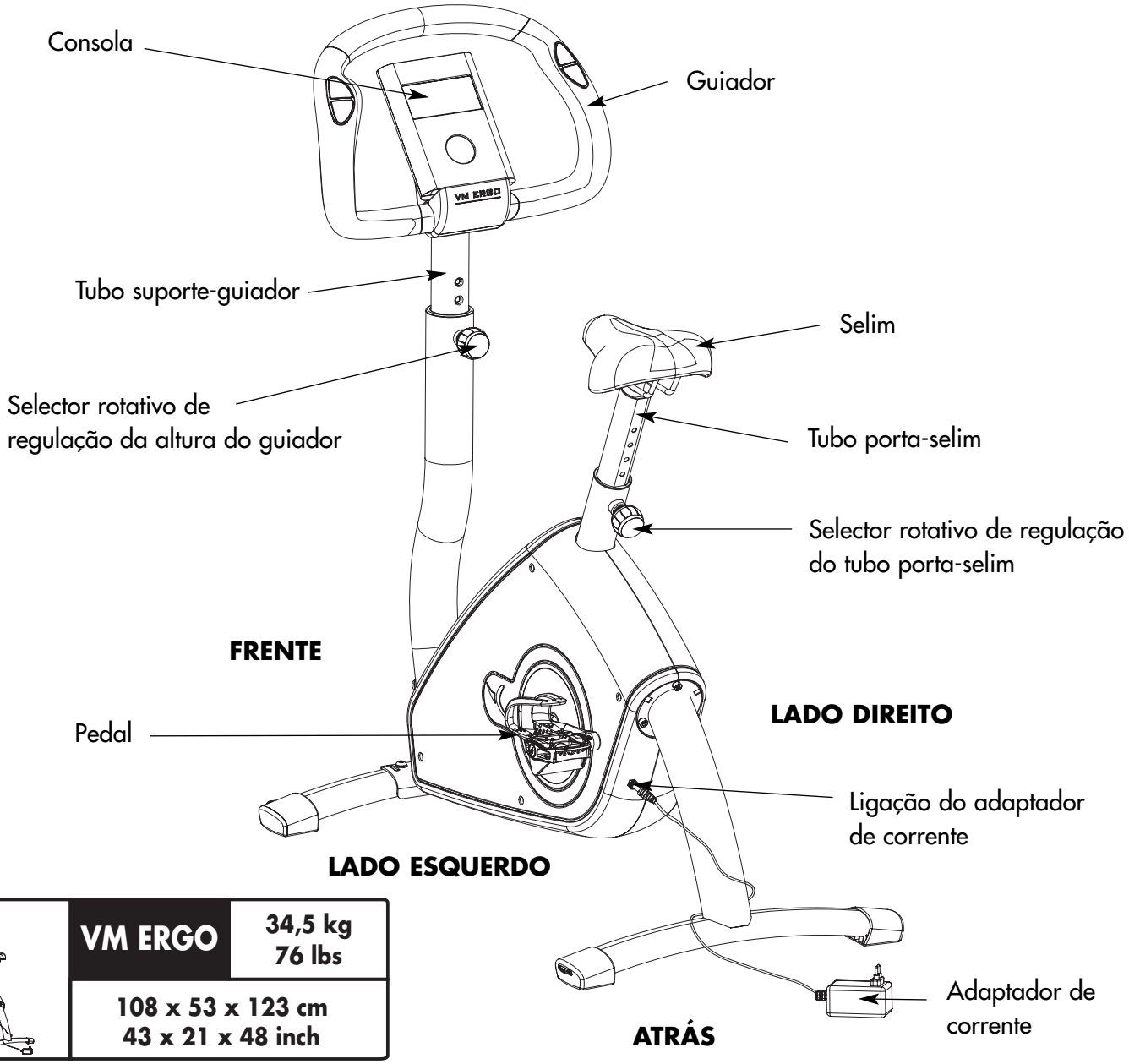






P O R T U G U Ê S

Agradecemos-lhe a confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a Forma.
Produto criado por desportistas para desportistas.
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o seguinte endereço: www.decathlon.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

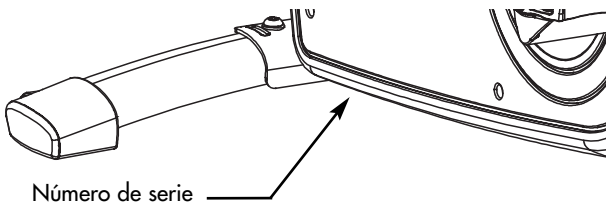


VM ERGO	34,5 kg 76 lbs
108 x 53 x 123 cm 43 x 21 x 48 inch	

Modelo N°: _____

Número de serie: _____

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.



AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

P O R T U G U Ê S

APRESENTAÇÃO

A VM ERGO é uma bicicleta de fitness de nova geração. Devido à sua geometria estudada e às possibilidades de regulação do selim e do guiador. Esta bicicleta coloca-o numa posição anatómica adaptada ao seu treino. A forma inovadora do guiador permite-lhe encontrar facilmente a posição ideal das mãos. Este produto está equipado com uma transmissão magnética motorizada para um grande conforto de pedalagem, sem grande trepidação. A resistência é regulada por meio de um sistema electrónico avançado,
que lhe permite um treino gerido automaticamente pela bicicleta de acordo com os seus objectivos.

SEGURANÇA

Advertência: para reduzir o risco de lesões graves, leia abaixo as precauções de emprego importantes antes de utilizar o produto

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho de acordo com o descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do produto.

2. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias e chinesas relativas aos produtos de Fitness de utilização doméstica e não terapêutica (EN-957-1, EN 957-9 classe HA / GB17498).

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.

5. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade por quaisquer queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, causados pela utilização ou má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.

6. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.

7. Utilize este aparelho em espaços fechados, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida, e num local suficientemente amplo.
Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para efectuar os movimentos de deslocação à volta da bicicleta com segurança total.
Para proteger o solo, colocar um tapete por baixo do aparelho.

8. É da responsabilidade do utilizador assegurar-se da boa manutenção do aparelho.
Após a montagem do aparelho e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e não estão salientes.
Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu aparelho, mande substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço de Assistência Pós-Venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.

10. Não guarde o aparelho num local húmido (à beira da piscina, casa-de-banho, ...)

11. 11 / Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.

14. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para certificar-se de que não existem contra-indicações; e particularmente se não praticar desporto há já muitos anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação salientes.

18. Não repare a sua VM ERGO.

19. Durante os exercícios, não curve as costas mas mantenha-as direitas.

20. Há inúmeros factores susceptíveis de afectar a precisão de leitura do sensor de pulsações. Este não é uma ferramenta médica. Destina-se unicamente a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

21. As pessoas portadoras de estimuladores cardíacos, desfibrilhadores ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado, ficam advertidas de que a utilização que façam do sensor de pulsações corre por sua conta e risco.
Antes da primeira utilização, é recomendada a realização de um exercício de teste sob supervisão de um médico.

22. Não é aconselhada a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, deve consultar o seu médico.

23. Para subir, descer ou utilizar o produto, segure-se sempre ao guiador.

24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta deve ser efectuada com cuidado.

25. Quando pretender parar o exercício, pedale diminuindo progressivamente a velocidade, até à paragem completa dos pedais.

26. Peso máximo do utilizador: 130 kg – 287 libras.

27. Deve estar apenas uma pessoa sobre o produto durante o exercício.

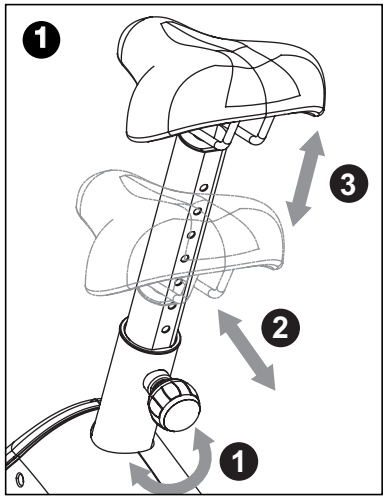
28. Limpe-o com uma esponja húmida. Enxague bem e seque.

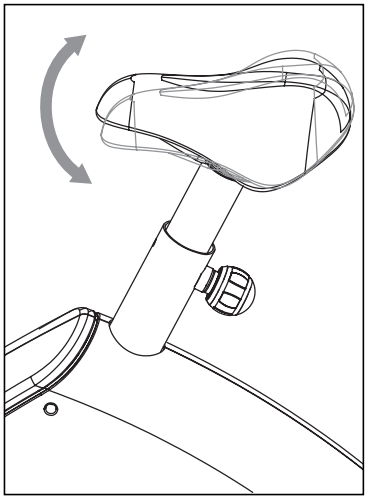
ADVERTÊNCIA

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isso é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tiveram problemas de saúde anteriormente. Leia todas as instruções antes da utilização.

REGULAÇÕES

Advertência : é necessário descer da bicicleta para proceder a qualquer regulação (selim, guiador).



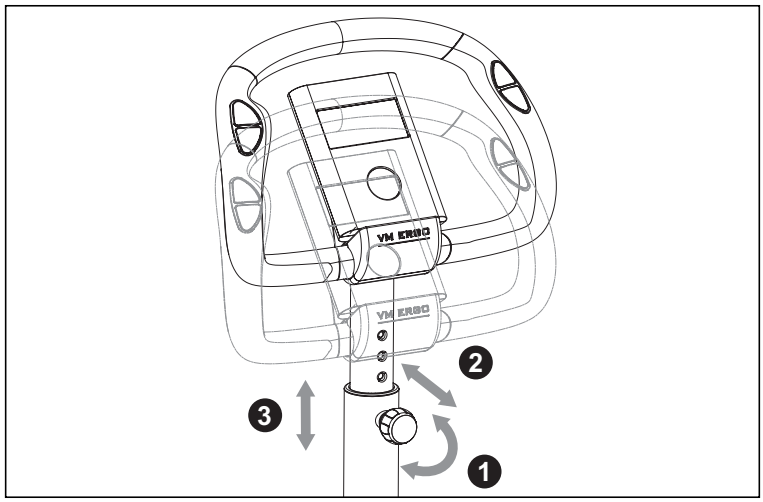


1 COMO AJUSTAR A POSIÇÃO DO SELIM E DO GUIADOR ?

Para um exercício eficaz, tanto o selim como o guiador devem estar bem regulados.

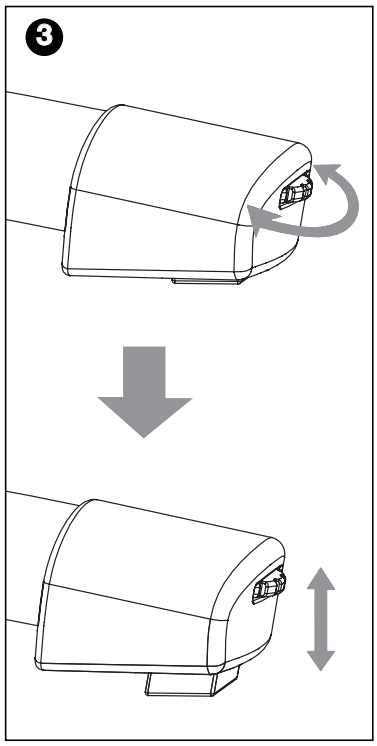
Quando pedalar, os seus joelhos devem encontrar-se ligeiramente flectidos no momento em que os pedais se encontram na posição mais afastada.
Para ajustar o selim, desaparafusar e retirar o selector rotativo no tubo do selim.
Para o bloquear, reinserir o selector rotativo no interior do tubo do selim apertando-o até ao fundo.

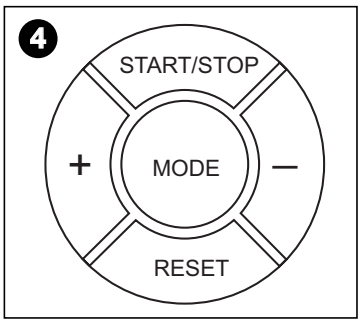
Repita a seguir a mesma operação para o guiador.
Para encontrar a posição correspondente ao seu tamanho: Consulte, por favor, o quadro que se segue.



Estatura em cm	Regulação do selim
0 <155	0
155 a 160	1
161 a 164	2
165 a 169	3
170 a 173	4
174 a 177	5
178 a 181	6
182 a 186	7
187 a 195	8
>195	9

ATENÇÃO:
Certifique-se de que voltou a colocar o selector rotativo no tubo do selim/guiador e de que o aperta até ao fundo.
Nunca ultrapasse a altura máxima do selim.





Estatura em cm	Regulação do guiador
155 a 160	1
161 a 166	2
167 a 172	3
173 a 178	4
179 a 184	5
185 a 190	6
191 a 195	7

ATENÇÃO:
Nunca ultrapasse a altura máxima do guiador

2 COMO AJUSTAR A CORREIA DOS PEDAIS ?

Os ganchos dos seus pedais permitem-lhe uma utilização fácil sem ajuste.

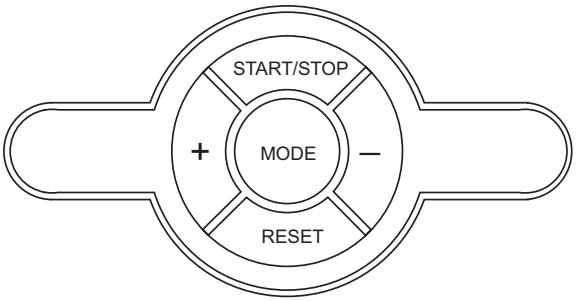
3 NIVELAMENTO DA BICICLETA

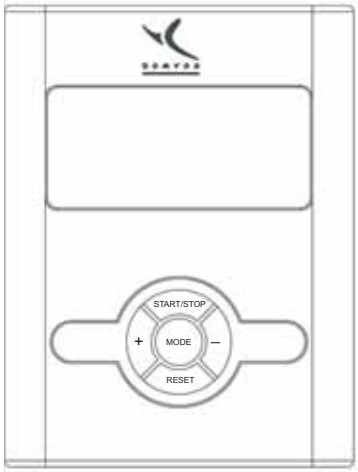
Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode um dos selectores rotativos da extremidade de plástico do pé de suporte traseiro ou os dois, até terminar a instabilidade.

4 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

O sistema de travagem e a resistência estão relacionados com a velocidade de pedalagem.
A electrónica moderna permite-lhe regular a resistência de travagem com os botões + e - da sua consola, sendo o nível de resistência indicado no ecrã.
A função ergómetro permite-lhe gerir automaticamente a resistência de acordo com os seus objectivos de potência em Watt e a frequência cardíaca escolhida.

CONSOLA





OS BOTÕES DA SUA CONSOLA

START/STOP
Inicia e pára o seu exercício.
Quando se encontrar no modo de paragem, um pequeno « P » riscado pisca no canto superior esquerdo do ecrã. Para iniciar o seu treino, tem de premir START/STOP.

RESET
Reposição para zero da consola.

MODE
Permite seleccionar funções e dados.

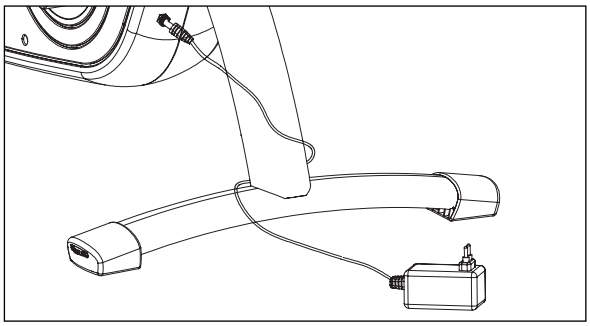
+ / -
Aumenta/diminui um dado ou selecciona o último/próximo critério de escolha ou os valores-alvo.

UTILIZAÇÃO DA SUA CONSOLA

1. ARRANQUE

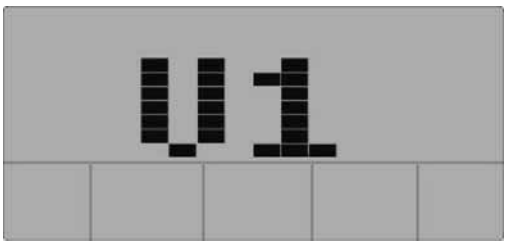
Ligue a bicicleta à corrente por meio do adaptador (CC 6 V, 500mA) fornecido com o produto.
O ponto de ligação do adaptador situa-se no pé traseiro da bicicleta.

Se a bicicleta já estiver ligada, prima qualquer botão ou comece a pedalar.



2 . ESCOLHA DE UM PERFIL DE UTILIZADOR U1- U4

Após o arranque, o ecrã exibe ***U1***, o que significa que você se encontra no perfil de utilizador 1.
A consola oferece-lhe, assim, a possibilidade de guardar os valores individuais de treino para 4 utilizadores diferentes ***U1-U4.***
Ex.: duração, distância, calorias.



Escolha, pois, com ***+/-*** o seu perfil de utilizador pretendido e confirme a selecção feita com ***MODE.***
Desta forma, a sua consola guardará na memória os parâmetros escolhidos e você não terá de regular novamente a consola em cada sessão de treino.
Depois de ter escolhido o seu perfil de utilizador, os 4 ícones do modo de treino começam a piscar na parte de cima do ecrã e convidam-no a escolher o seu modo de treino.

3. SELECÇÃO DO SEU MODO DE TREINO :

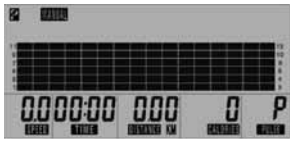
Você pode escolher entre 4 modos de treino:

MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.

a seleccionar com os botões ***+/-***. Confirme a sua escolha com ***MODE.***

TREINO MANUAL "MANUAL"

O modo ***MANUAL*** permite-lhe gerir manualmente a intensidade do seu treino, aumentando ou diminuindo o nível de resistência.



Nível de resistência de travagem :
É simbolizada pela barra de resistência a piscar.
Para escolher o nível de resistência pretendido, utilize os botões ***+/-***.
Existem 8 níveis de resistência;
sendo 1 o mais fraco e 8 o mais forte.

Pode escolher e configurar os parâmetros de um ou mais objectivos de treino utilizando ***MODE*** para escolher e ***+/-***para regular o valor-alvo.

Valores quantitativos:

TIME :	tempo em minutos do exercício
DISTANCE :	distância a percorrer
CALORIES :	número de calorias a queimar

No caso dos 3 primeiros objectivos, trata-se de uma contagem decrescente simples e a sessão de treino acaba automaticamente depois de atingir cada um dos valores quantitativos.
O ícone P que simboliza « Pause » começa a piscar no canto superior esquerdo do ecrã, além de ser emitido um bip sonoro que assinala esta paragem.
Se estiverem regulados para 0, os valores aumentarão aquando do exercício e não ocorrerá uma paragem automática do exercício.

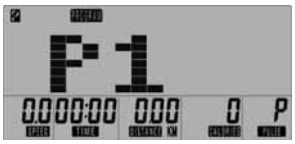
Valores-alvo :
WATT : potência de pedalagem alvo
PULSE : frequência cardíaca alvo

A potência em watt e a frequência cardíaca são valores-alvo que vão gerir automaticamente a resistência da sua bicicleta para permanecer sempre no valor indicado.

Caso não tenha pré-seleccionado uma potência-alvo expressa em ***WATT,*** terá de regular a resistência de travagem manualmente, tal como descrito mais acima com ***+/-***.
Pelo contrário, no caso da pré-regulação de um objectivo de potência, a consola irá gerir a resistência automaticamente de forma a guardar o valor seleccionado.
Quando a potência libertada se situar fora do limite, serão exibidas setas para cima ou para baixo que lhe indicarão que é necessário proceder a uma aceleração ou a uma desaceleração para conservar o valor-alvo.
É igualmente accionado um sinal sonoro para o avisar da saída do intervalo do valor-alvo.

Se permanecer acima do valor-alvo durante mais de 3 minutos, a resistência é reduzida automaticamente para o nível 1 e a pré-selecção dos ***WATTS*** é reposta para 0.
Pode desligar o alarme no espaço de 3 minutos utilizando qualquer botão.
Depois de concluir a regulação e a introdução dos seus objectivos de treino, inicie a sua sessão de treino utilizando ***START/STOP.***

TREINO POR PROGRAMA : PROGRAM P1 – P2



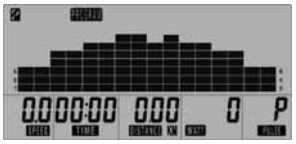
Seleccione este modo com ***+/-*** e confirme premindo ***MODE***.

Este modo permite-lhe aceder aos 12 programas automáticos da sua bicicleta.
Os diagramas por debaixo do seu ecrã descrevem-lhe o perfil de esforço de cada programa.

Uma vez o modo ***PROGRAM*** escolhido, o primeiro programa «P1» é exibido no seu ecrã.
Seleccione com os botões ***+/-*** o programa que pretende e confirme com ***MODE.***

Se assim o desejar, pode ajustar a resistência do programa utilizando ***+/-*** seguido por ***MODE***.

Pode, de seguida, fixar um ou mais objectivos da mesma maneira, tal como descrito no modo ***MANUAL*** acima.



Inicie o seu treino premindo ***START/STOP***
Se a resistência pré-seleccionada do programa for demasiado fraca ou demasiado forte, pode aumentá-la manualmente em qualquer altura sem sair do treino com ***+/-***.

PROGRAMA PERSONALIZADO : "USER"

A função ***USER*** permite-lhe criar um programa individual que será adicionado aos 12 programas pré-registados.
Sélectionnez le mode ***USER*** avec ***+/-*** et confirmez en appuyant sur ***MODE***.

Escolha, de seguida, a intensidade de cada um dos segmentos do perfil programado com ***+/-***, para validar e passar ao segmento seguinte, prima ***MODE***. ; complete, assim, o seu perfil de programa e inicie o seu treino premindo ***START/STOP***.
Os objectivos apresentados na parte de baixo do ecrã são escolhidos e regulados com ***+/-*** e confirmados com ***MODE***.

PROGRAMA CARDÍACO : FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO "TARGET HEART RATE"

Escolha o modo ***TARGET HR*** com ***+/-*** para proceder a um treino controlado pela sua frequência cardíaco alvo e confirme premindo MODE

Terá de introduzir, de seguida, a sua idade com ***+/-*** e MODE.
A consola propõe-lhe, então, uma frequência cardíaca alvo a 55% da frequência média máxima para a idade introduzida. Pode aumentar esta percentagem para 75% ou 90%, ou « THR »com ***+/-***.

A função ***THR*** permite-lhe introduzir uma frequência cardíaca individual expressa em pulsações/minuto em vez de uma percentagem pré-seleccionada.
Depois de escolher ***THR***, a consola começa por lhe propor uma frequência por defeito de 100 pulsações/minuto no canto inferior direito do ecrã.
Utilize ***MODE*** e ***+/-*** para introduzir o valor pretendido entre 30 e 240 pulsações por minuto. Confirme a introdução com ***MODE***.

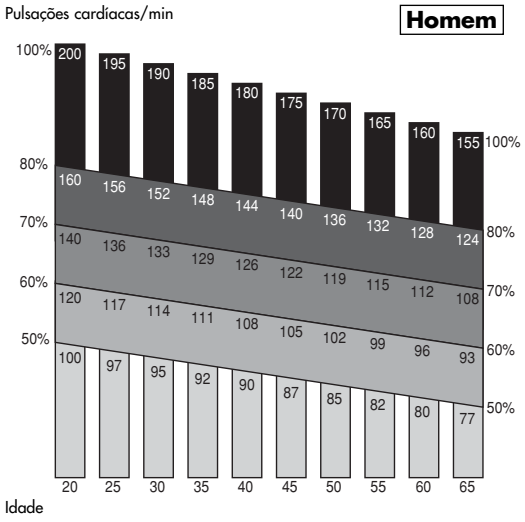
Pode, de seguida, escolher um objectivo suplementar como o tempo, a distância, etc....com ***MODE*** ou iniciar o seu programa com ***START/STOP***.

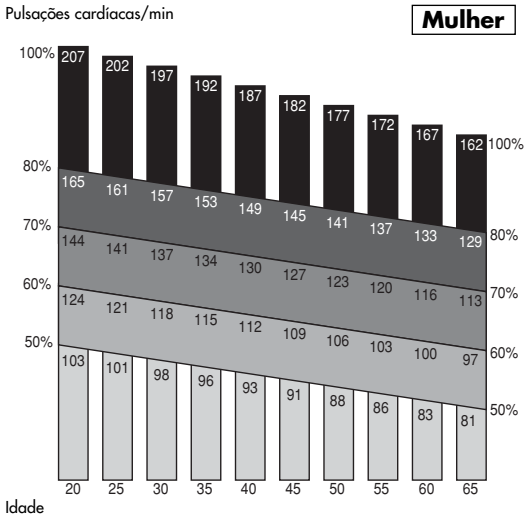
A resistência adapta-se automaticamente para baixo todos os 15 segundos se a sua frequência cardíaca estiver demasiado alta.
Se estiver demasiado fraca, a resistência aumenta um nível todos os 30 segundos até que o nível 8 seja alcançado.

A registar:
Não pode regular a resistência da sua bicicleta manualmente no modo ***THR***.
É necessário manter as duas mãos devidamente colocadas nos sensores tácteis.
É preferível utilizar um cinto torácico (não fornecido mas disponível em todas as lojas Decathlon) para uma maior fiabilidade de medição.
Não se esqueça de que, antes de praticar qualquer desporto, é necessário consultar um médico!
Pode, em cada modo de treino, parar de imediato o treino premindo ***START/STOP***.

TREINO CARDÍACO: ZONA DE EXERCÍCIO

- Treino de 80 a 90% da frequência cardíaca e acima: Zona anaeróbica e zona vermelha reservadas aos atletas de competição e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: treino de resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Manutenção da forma/consumo privilegiado de gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/Aquecimento.





ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA PARA OS UTILIZADORES

A busca da forma física deve ser feita de modo controlado.
Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO, sobretudo se: não praticou desporto durante os últimos anos, se tem mais de 35 anos, se não está seguro da sua saúde ou se está a seguir terapia médica.
ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO, É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.

EXPLICAÇÃO DAS INDICAÇÕES DO ECRÃ

SPEED :
Mostra a sua velocidade entre 0,0 e 99,9 km/h

RPM :
Mostra o número de rotações dos pedais por minuto.

TIME :
Indicação do tempo do seu treino ou contagem decrescente no caso de um valor pré-seleccionado entre 01,00 e 99,90 minutos.

DISTANCE :
Indicação da distância percorrida entre 0,1 km et 99,90 km
No caso da pré-selecção de uma distância-alvo, procede-se a uma contagem decrescente da mesma até 0,00.

CALORIES :
Indicação aproximada do valor energético despendido entre 0 e 999 ou contagem decrescente no caso de um valor pré-seleccionado.

PULSE :
PULSE Mostra a sua frequência cardíaca sempre que tocar nos sensores tácteis do guiador « HANDPULSES » bem como através do uso de um cinto torácico.
Para garantir uma indicação fiável, certifique-se de uma boa preensão dos sensores pelas suas mãos.
Se a frequência cardíaca seleccionada for ultrapassada, é accionado um sinal sonoro.

Atenção:
Tratam-se de estimativas que não devem, em caso algum, ser tomadas como caução médica.
A consola da sua bicicleta desliga-se por si só ao fim de 5 minutos de não-utilização .

Todos os dados de treino serão guardados e reaparecerão no rearranque da consola.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALIAS

- Se o indicador de ritmo cardíaco não piscar de forma irregular, certifique-se de que as suas mãos estão bem posicionadas e que os sensores não estão demasiado húmidos

- Se o contador não se ligar: verificar o estado e as ligações dos cabos na parte de trás das consolas e a nível da junção da potência com a armação principal da bicicleta

- No caso de persistência do problema: Leve o seu produto à loja DECATHLON mais próxima

O EXERCÍCIO DE TREINO CARDÍACO

O exercício de treino cardíaco é do tipo aeróbico (aumento da presença de oxigénio), permitindo melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais precisamente, melhora a tonicidade do músculo cardíaco/vasos sanguíneos. O exercício de treino cardíaco transporta oxigénio do ar respirado para os músculos. É o coração que bombeia este oxigénio para todo o corpo e, mais particularmente, para os músculos que trabalham.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite ficar em condições ideais para iniciar o seu desporto.
É um meio de prevenção das lesões dos tendões e músculos.
Compreende dois aspectos:
activação do sistema muscular, aquecimento global. .

1) A activação do sistema muscular efectua-se aquando de uma sessão de alongamentos específicos que deve permitir a preparação para o esforço: cada grupo muscular é exercitado e as articulações são trabalhadas.

2) 2) O aquecimento global permite activar progressivamente o sistema cardiovascular e respiratório, para uma melhor irrigação dos músculos e uma melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente prolongado: 10 min. para uma actividade de desporto nos tempos livres, 20 min. para uma actividade de desporto de competição. Deve ser salientado que o aquecimento deve ser mais prolongado: a partir dos 55 anos, de manhã.

B Treino

O exercício é a fase principal da sua actividade física. Graças ao treino regular, pode melhorar a sua condição física.
- Trabalho anaeróbico para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

C Regresso à calma

Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de «repouso».

O regresso à calma assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado «normal», (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das cãibras e das dores).

D Alongamento

O alongamento tem de seguir a fase de regresso à calma enquanto as articulações são aquecidas, por forma a reduzir os riscos de lesões. Alongar-se após o esforço: minimiza a rigidez muscular devido à acumulação dos ácidos lácticos e "estimula" a circulação sanguínea.

PARTES DO CORPO TRABALHADO

A bicicleta ergonómica é uma excelente forma de actividade de treino cardíaco.
O treino neste aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular.
Tendo em conta este princípio, melhorará a sua condição física, a sua resistência e queimará calorias
(actividade indispensável para perder peso quando associada a um regime).
Por fim, a bicicleta ergonómica permite tonificar as pernas e os glúteos.
Os músculos dos gémeos e da parte inferior dos abdominais participam também no exercício.

UTILIZAÇÃO

Se for principiante, comece por treinar durante vários dias com uma resistência e velocidade de pedalagem fraca, sem forçar e fazendo, se necessário, intervalos de repouso. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir dos 10 minutos.
Para um trabalho que vise a manutenção da forma ou a reeducação física, pode treinar todos os dias durante dez minutos.
Este tipo de exercício pretende estimular os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo de exercício.
Evidentemente, pode regular a resistência da pedalagem ao longo da sessão de exercício.

Trabalho aeróbico para se manter em forma: Esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 35 min. a 1 hora).
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo.
Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.
Seleccione uma resistência de pedalagem relativamente baixa e efectue o exercício ao seu ritmo mas, no mínimo, durante 30 minutos. Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor na pele, mas não deve, de forma nenhuma, ser esgotante.
É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai obrigar o seu organismo a ir buscar energia às suas gorduras, desde que pedale mais de trinta minutos, três vezes por semana, no mínimo.

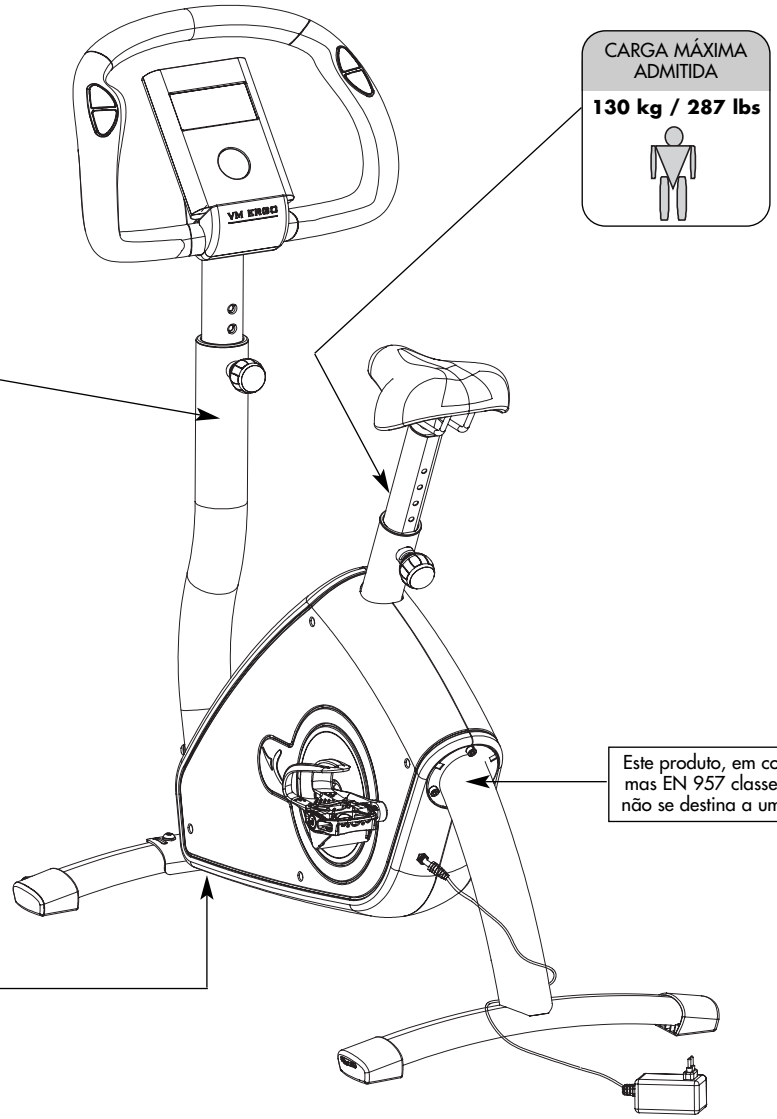
Treino aeróbico para resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência e/ou a velocidade da pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício.
O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma.
À medida que for treinando, poderá manter este esforço durante mais tempo, a um melhor ritmo ou com uma resistência superior.
Pode treinar no mínimo três vezes por semana para este tipo de treino.
O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) é reservado aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.
Após cada treino, dedique alguns minutos a pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para voltar à calma, e reconduzir progressivamente o organismo a um estado de repouso.

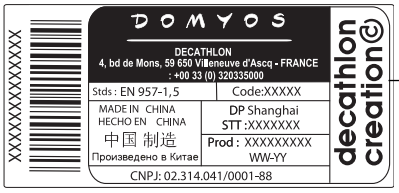
P O R T U G U Ê S

Os autocolantes ilustrados nesta página foram colocados no produto nos locais representados em baixo. Para qualquer autocolante que falte ou esteja ilegível, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça um autocolante de substituição gratuito. Substitua o autocolante no produto no local indicado.

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer uso impróprio deste aparelho pode provocar ferimentos graves.
- Antes de qualquer utilização, leia atentamente o modo de emprego e respeite o conjunto de advertências e instruções que contém.
- Não permita que crianças utilizem esta máquina e mantenha-as afastadas desta.
- Se os autocolantes estiverem danificados, ilegíveis ou faltarem, é conveniente substituí-los.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelo de quaisquer peças em movimento.


CARGA MÁXIMA ADMITIDA
130 kg / 287 lbs
Este produto, em conformidade com as normas EN 957 classe HA, 17498, GB17498, não se destina a uma utilização terapêutica.



GARANTIA COMERCIAL

A DECATHLON garante este produto, peças e mão-de-obra, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a partir da data da compra, valendo a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos para os quais a garantia é utilizada devem ser recepcionados pela DECATHLON num dos seus centros autorizados, com os portes pagos, acompanhados de suficiente prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:
-Dano causado aquando do transporte
-Má utilização ou utilização anormal
-Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
-Utilização para fins comerciais do produto em questão

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias

DOMYOS - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -